

# 朝食摂取に関する食育と家庭科教育が果たす役割

辻岡 和代    鈴木 昌子    二宮 絵美    嶋崎 麻記子

Role of Food Education and Home Economics Education in Breakfast Intake

Kazuyo TSUJIOKA, Syoko SUZUMURA, Emi NINOMIYA and Makiko SHIMASAKI

## 1. はじめに

現在、我が国は世界でも有数の長寿国となり、今後も平均寿命が延びることが予測されている<sup>(1)</sup>。それと同時に、WHOが2000年に「健康寿命」を提唱して以来、寿命を延ばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間を延ばすかということに関心が高まっている。

国民が、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む<sup>(2)</sup>ためには、子どもから成人、高齢者に至るまで、生涯を通じた食育を推進する事が重要である。これまで、朝食摂取の重要性については、小学生を対象とした学力<sup>(3)</sup>・体力テスト<sup>(4)</sup>、成人を対象とした脳卒中発症のリスク<sup>(5)</sup>、女性を対象とした冷え性のリスク<sup>(6)</sup>など、様々な研究により解明されている。

しかし、20代および30代の世代では、食に関する知識や意識、実践状況の面で他の世代より課題が多く、第3次食育推進基本計画では、重点課題の一つとして若い世代を中心とした食育の推進を掲げている<sup>(7)</sup>。

朝食摂取においては、朝食を欠食する子どもの割合の目標値を0%に定めている（現状値4.4%）一方で、朝食を欠食する若い世代の割合の目標値は、これまで数値が増減を繰り返していたり、横ばいであったりして改善率が引き続き継続するという形で目標を設定できないため、改善方向の設定として、欠食率15%以下と定めている<sup>(7)</sup>。

現在の20代および30代の世代は、小学校5年生から、中学校、高等学校と続く教科家庭科の食物領域において、食の重要性や調理の技術の習得、バランスのとれた食事について学んできており、学習指導要領内容の取扱いにおいては、「家庭科の特質に応じて食育を資する」と明記されている。また、朝食を改善するための手立てとして、早寝・早起き・朝ごはん運動（文部科学省）に代表されるような、朝食摂取に関する食育の取り組みも各地で様々行われており<sup>(8)</sup>、若者は常に食についての重要性を学んできていはずである。

しかし、平成27年度国民健康・栄養調査の結果によると、20代の朝食欠食率は、男性が24.0%、女性が25.3%と依然として高い割合を示している<sup>(9)</sup>。

そこで本論文では、20代の若者が、これまで食についての重要性を学んでいるにもかかわらず、何故朝食の摂取率が向上しないのかを解明するため、20代である大学生の食生活の実

態を調査し、朝食における基礎資料を得ること、また、食事は、摂取することに加え、その内容が重要であるため、さらに、朝食を欠食している学生だけではなく、朝食は摂取しているもののその内容が乏しいと判断できる学生に対し、朝食の改善に関する目標をどのように設定していくことができるのかについて家庭科教育が果たす役割の視点も踏まえ考察する。

## 2. 方法

### (1) 調査対象

桜花学園大学保育学部に通う1～4年生の学生を無作為に抽出し、アンケート調査を行った。なお、本学部は、70～85%の卒業生が小学校教諭一種免許状・幼稚園教諭一種免許状・保育士免許の3枚免許を取得し、卒業後、約9割の学生が保育・教育職へ就職している。

### (2) 調査内容

アンケート調査にあたって、調査の趣旨、アンケートの使用目的、個人情報に関する事項を説明し、調査対象者から了承を得た上で、2016年7月に桜花学園大学の学生72名を対象に調査を行った。

調査項目は、朝食の摂取状況、朝食を欠食する理由、朝食に関わる時間に関する項目、朝食の内容、各ライフステージにける朝食の内容と食習慣、朝食に関する意識調査、朝食改善に必要な支援である。

### (3) 集計および統計処理

各調査項目において単純集計を行ったのち、「朝食の欠食理由」「起床から朝食摂取までの時間」、「朝食の準備にかかる時間」、「朝食にかかる時間」「朝食の時間」、朝食の内容についてはSPSS Statistics Ver. 17.0を用いX<sup>2</sup>検定を行った。なお、有意水準は $P<0.05$ とした。

## 3. 結果

### (1) 朝食の摂取状況

朝食の摂取状況については、45名(62.5%)が「毎日食べる」と回答し、「週1～4日食べる」と回答した者が16名(22.3%)、「欠食」と回答した者が11名(15.2%)であった(表1)。

さらに、欠食については、厚生労働省の国民栄養調査に倣い、「菓子・果物のみ」、「サプリメント」、「何も食べない」に分類わけをした。その結果、欠食と回答した11名のうち、「菓子・果物などのみ」が6名(54.5%)、「サプリメント」が0名(0.0%)、「何も食べない」が5名(45.5%)と答えた(表2)。

表1 朝食の摂取状況 (%) n=72

| 毎日   | 週1～4日 | 欠食   |
|------|-------|------|
| 62.5 | 22.3  | 15.2 |

表2 欠食の内訳 (%) n=11

| 菓子や果物のみ | サプリメント | 何も食べない |
|---------|--------|--------|
| 54.5    | 0      | 45.5   |

## (2) 朝食の欠食理由

朝食を欠食する理由について、(1)の調査で、朝食の摂取状況が週1日～週4日(16名)および、欠食(11名)と回答した者を対象に調査を行った。

その結果、朝食の摂取状況が週1～4日と回答した16名のうちの8割以上13名(81.3%)が、「時間がない」と回答し、続いて「朝の準備で忙しい」9名(56.3%)、「食欲がない」(37.5%)となった。また、欠食と回答した11名のうちの6割以上となる7名(63.6%)が、「時間がない」と回答し、続いて「朝の準備で忙しい」5名(45.5%)、「用意されていない」(45.5%)、「食欲がない」4名(36.4%)となった。さらに、欠食群の中には、「2食でも健康だから」、「朝食を食べなくてはいけない理由が分からない」など、朝食の必要性や意義を理解していない者が存在することが明らかになった(表3)。

表3 朝食を欠食する理由 (%)

複数回答可

| 朝食摂取状況<br>理由          | 週1～4日 | 欠食   |
|-----------------------|-------|------|
| 時間がない                 | 81.3  | 63.6 |
| 食欲がない                 | 37.5  | 36.4 |
| 朝食の習慣がない              | 6.3   | 9.1  |
| 作るのが面倒                | 31.3  | 18.2 |
| 片付けが面倒                | 6.3   | 9.1  |
| 食べるのが面倒               | 12.5  | 0    |
| 時間がもったいない             | 6.3   | 18.2 |
| 朝の準備で忙しい              | 56.3  | 45.5 |
| 用意されていない              | 18.8  | 45.5 |
| 簡単にできるレシピが分からない       | 0     | 0    |
| 太ってしまうから              | 6.3   | 18.2 |
| お金がないから               | 0     | 0    |
| 朝は気分が悪い               | 6.3   | 18.2 |
| 1日2食で十分健康だから          | 0     | 9.1  |
| 朝食を食べなくてはいけない理由が分からない | 0     | 9.1  |
| その他                   | 12.5  | 9.1  |

## (3) 朝食に関する時間

(1)の調査で、朝食を「毎日摂取」と回答した45名および、「週1～4日食べる」と回答した16名、計61名を対象に、「起床から朝食摂取までの時間」、「朝食の準備にかかる時間」、「朝食にかかる時間」、「朝食の時間」を調査した。

その結果、「起床から朝食までの時間」は、半数が15分以内と答え、30分以上であると回答した者は、約1割であった(表4)。

「朝食の準備にかかる時間」については、9割以上の者が30分以内であると回答した(表5)。

「朝食全体にかかる時間」は、朝食を毎日摂取すると回答した群では

表4 起床から朝食までの時間 (%)

| 朝食摂取状況<br>時間 | ～15分 | 16～30分 | 31分～ |
|--------------|------|--------|------|
| 毎日           | 51.1 | 37.8   | 11.1 |
| 週1～4日        | 50.0 | 37.5   | 12.5 |

15分以内が60%、週1～4日群で75%、16分～30分では、朝食を毎日摂取すると回答した群では40%、週1～4日群では18.8%であった(表6)。

さらに、「朝食の時間は決まっているか」については、朝食を毎日摂取すると回答した群では「決まっている」が71.1%、「基本的には決まっているが時々ずれる時がある」が17.8%、「決まっていない」が、11.1%であり、週1～4日摂取すると回答した群では、「決まっている」が25.0%、「基本的には決まっているが時々ずれる時がある」が43.8%、「決まっていない」が、31.1%であった(表7)。

表5 朝食の準備にかかる時間 (%)

| 時間<br>朝食<br>摂取状況 | ～15分 | 16～30分 | 31分～ |
|------------------|------|--------|------|
| 毎日               | 71.1 | 28.9   | 0    |
| 週1～4日            | 87.5 | 6.3    | 6.3  |

表6 朝食にかかる時間 (%)

| 時間<br>朝食<br>摂取状況 | ～15分 | 16～30分 | 31分～ |
|------------------|------|--------|------|
| 毎日               | 60.0 | 40.0   | 0    |
| 週1～4日            | 75.0 | 18.8   | 6.3  |

表7 朝食の時間 (%)

| 朝食の時間<br>朝食<br>摂取状況 | 決まっている | 基本的には決まっているが、<br>時々ずれる時がある | 決まっていない |
|---------------------|--------|----------------------------|---------|
| 毎日                  | 71.1   | 17.8                       | 11.1    |
| 週1～4日               | 25.0   | 43.8                       | 31.3    |

#### (4) 朝食の内容

朝食の内容について、A：バランスが整っていると考えられる食事(主食+主菜+副菜以上)、B：主食+主菜または、主食+副菜、C：単品+単品、D：単品1種類に分類し、朝食がA～Dのどれに近いか調査した。

表8 朝食の内容 (%)

|       | A    | B    | C    | D    |
|-------|------|------|------|------|
| 毎日    | 24.4 | 35.6 | 26.7 | 13.3 |
| 週1～4日 | 6.3  | 12.5 | 31.3 | 50.0 |

その結果、毎日朝食を食べると回答した群は、バランスのとれた朝食を食べている傾向があり、週1～4日と回答した群は、単品摂取の傾向があることが示唆された(表8)。

#### (5) 各ライフステージにおける朝食の内容と食習慣

朝食の内容について、A：バランスが整っていると考えられる食事(主食+主菜+副菜以上) B：主食+主菜または、主食+副菜、C：単品+単品、D：単品1種類、E：欠食、F：朝食は食べていたが内容は覚えていないに分類し、これまで食べてきた朝食がA～Fのどれに近いか調査した。

表9 各ライフステージにおける朝食の内容と食習慣：現在の朝食摂取状況：毎日（％）

|     | A    | B    | C    | D    | E   | F    |
|-----|------|------|------|------|-----|------|
| 未就学 | 13.6 | 15.9 | 18.2 | 11.4 | 0   | 40.9 |
| 小学生 | 19.0 | 23.8 | 33.3 | 11.9 | 2.4 | 9.5  |
| 中学生 | 32.6 | 23.3 | 27.9 | 14.0 | 2.3 | 0    |
| 高校生 | 31.8 | 29.5 | 27.3 | 11.4 | 0   | 0    |

表10 各ライフステージにおける朝食の内容と食習慣：現在の朝食摂取状況：週1～4日（％）

|     | A    | B    | C    | D    | E   | F    |
|-----|------|------|------|------|-----|------|
| 未就学 | 20.0 | 13.3 | 6.7  | 13.3 | 0   | 46.7 |
| 小学生 | 46.7 | 6.7  | 20.0 | 20.0 | 0   | 6.7  |
| 中学生 | 46.7 | 6.7  | 20.0 | 26.7 | 0   | 0    |
| 高校生 | 33.3 | 6.7  | 13.3 | 40.0 | 6.7 | 0    |

表11 各ライフステージにおける朝食の内容と食習慣：現在の朝食摂取状況：欠食（％）

|     | A    | B    | C    | D    | E    | F    |
|-----|------|------|------|------|------|------|
| 未就学 | 27.3 | 9.1  | 0    | 18.2 | 0    | 45.5 |
| 小学生 | 8.3  | 25.0 | 33.3 | 8.3  | 0    | 25.0 |
| 中学生 | 0    | 18.2 | 27.3 | 18.2 | 27.3 | 9.1  |
| 高校生 | 0    | 9.1  | 18.2 | 18.2 | 45.5 | 9.1  |

その結果、朝食を毎日食べると回答した群、週1～4日食べると回答した群、欠食と回答した群ともに、未就学の時点では朝食の欠食はなく、小学生の時点でもほとんどの学生は欠食していないことが明らかになった。朝食の内容別にみると、朝食を毎日食べると回答した群は、成長に伴い朝食の内容が改善しており、逆に、欠食群では、成長に伴い朝食の内容が乏しくなっていることが示唆された（表9-11）。

## (6) 朝食摂取と健康に対する自覚

朝食を食べた日と、食べない日では、自分の体調または気持ちに変化があるかという質問を行った。その結果、「ある」と回答した者は、朝食を毎日摂取する群では46.7%、週1～4日の群では12.5%、欠食群では0%であった（表12）。

表12 朝食摂取の有無と、体調や気持ちの変化（％）

|       | ある   | どちらかというところ | どちらかというところない | ない   |
|-------|------|------------|--------------|------|
| 毎日    | 46.7 | 26.7       | 6.7          | 4.4  |
| 週1～4日 | 12.5 | 37.5       | 31.3         | 18.8 |
| 欠食    | 0    | 72.7       | 9.1          | 18.2 |

また、自覚している健康状態と朝食摂取の有無については、健康だと自覚している者は、毎

日朝食を摂取している者は35.6%である一方、欠食の群では9.1%であった。また、健康でないと答えた者はいなかった（表13）。

表13 朝食摂取の有無と、自覚している健康状態（%）

|       | 健康   | どちらかという<br>健康 | どちらでもない | どちらかという<br>健康でない | 健康でない |
|-------|------|---------------|---------|------------------|-------|
| 毎日    | 35.6 | 37.8          | 15.6    | 11.1             | 0     |
| 週1～4日 | 25.0 | 62.5          | 6.3     | 6.3              | 0     |
| 欠食    | 9.1  | 63.6          | 18.2    | 9.1              | 0     |

## (7) 次世代につなぐ朝食摂取の習慣

もし、自分に子どもが生まれたら、朝食を摂取させたいと思うかという問いについては、全員が「はい」と回答した（表14）。

表14 将来自分の子どもに朝食を摂取させたいと思うか（%）

|       | はい  | どちらでもない | いいえ |
|-------|-----|---------|-----|
| 毎日    | 100 | 0       | 0   |
| 週1～4日 | 100 | 0       | 0   |
| 欠食    | 100 | 0       | 0   |

## (8) 朝食に必要な支援

(1)の調査で、朝食を「毎日摂取」と回答した45名および、「週1～4日食べる」と回答した16名、計61名を対象に、朝食を摂取する上で重視することを、複数回答可とし調査した。その結果、「食べるという行為」が半数を占め、「エネルギーの確保」、「準備に時間がかからないもの」が続いた（表15）。

表15 朝食摂取の上で重視すること（%） 複数回答可

|           |                |      |
|-----------|----------------|------|
| 時間に関する項目  | 準備に時間がかからないもの  | 26.2 |
|           | 時間をかけずに食べられるもの | 21.3 |
|           | 片付けに時間がかからないもの | 3.3  |
| 栄養等に関する項目 | 栄養バランス         | 9.8  |
|           | エネルギーの確保       | 29.5 |
|           | 太らないもの         | 3.3  |
| 自覚に関する項目  | 食べるという行為       | 50.8 |
|           | 腹持ちのいいもの       | 21.3 |

朝食を改善するための必要な支援として、6割以上の学生が、「簡単に準備できる朝食レシピの紹介」を挙げ、「簡単に摂取できる朝食の組み合わせパターンの紹介が49.2%、家族や周りの人の支援が36.1%と続いた（表16）。

表16 朝食を改善するための必要な支援（％） 複数回答可

|              |                       |      |
|--------------|-----------------------|------|
| レシピ等の支援      | 簡単に準備できる朝食レシピの紹介      | 60.7 |
|              | 安価な朝食レシピの紹介           | 16.4 |
|              | 簡単に摂取できる朝食の組合せパターンの紹介 | 49.2 |
| 環境の支援        | 外食やコンビニ等で手軽に朝食がとれる環境  | 13.1 |
|              | 家族や周りの人の支援            | 36.1 |
| 朝食の重要性に関する支援 | 朝食に関する情報発信            | 19.7 |
| その他          | 特にない                  | 11.5 |
|              | 分からない                 | 4.9  |
|              | その他                   | 4.9  |

#### 4. 考察

朝食の摂取状況については、62.5%が「毎日食べる」と回答し、「週1～4日食べる」と回答した者が22.3%、「欠食」と回答した者が15.2%であった（表1）。厚生労働省が発表している平成27年度国民健康・栄養調査結果の概要<sup>(9)</sup>によると、20代女性の朝食欠食率25.3%のうち、何も食べない13.5%、サプリメント0.4%、菓子・果物のみが11.4%であった。本調査における朝食の欠食率は平成27年度国民健康・栄養調査結果と比べ低い数値となっているが、第3次食育推進基本計画における朝食の欠食の目標値15%以下には至っていない。一方で、本調査および平成27年度国民健康・栄養調査結果<sup>(9)</sup>においては、欠食の中にも、朝、菓子や果物を含め、何かを口に入れようとする傾向がみられる若者が、欠食と回答しているもののうち50%前後存在することが明らかになった。この結果は、朝、何かを口に入れておこうと考える若者が90%前後いるということともとらえることができ、欠食の若者でも、条件さえ整えば朝食を摂取する習慣が身につく可能性があるのではないかと考えられる。

そこで次に、朝食を食べない原因を探ることを目的とし、朝食を欠食する理由について、朝食の摂取状況が「週1～4日」（以下週1～4日群とする）16名および、「欠食」（以下欠食群とする）11名と回答した27名を対象に調査を行った。その結果、「時間がない」と回答した者は、週1～4日群の8割以上13名（81.3%）、欠食群の7名（63.6%）にみられ、さらに、「朝の準備で忙しい」と回答した者は、週1～4日群の9名（56.3%）、欠食群の5名（45.5%）にみられた（表3）。このことから、朝食時における時間的制約が朝食を欠食する原因のひとつであるということが明らかになった。そのため、朝食にかかる時間に関する項目について、朝食を「毎日食べる」（以下毎日群とする）と回答した45名および、週1～4日群16名の計61名を対象に、「起床から朝食摂取までの時間」、「朝食の準備にかかる時間」、「朝食にかかる時間」を調査した。

その結果、15分以内と答えた者が約半数であり、9割近くの学生は起床後30分以内という結果であった。このことから、学生のほとんどが起きてからすぐに朝食を摂取していることがわかった（表4）。また、「朝食の準備にかかる時間」については、9割以上の者が30分以内



であった(表5)。さらに「朝食にかける時間」も、6割以上が15分以内であり、全体の9割が30分以内に済ませていることが明らかになった。このことから、朝食の内容として、簡単に手早く食べる事ができるものを朝食として選んでいる者と、バランスの良い朝食ではあるが、誰かに用意してもらったものを食べている者がほとんどである可能性が高いのではないかと考えた。

健康日本21(第二次)<sup>(10)</sup>では、栄養・食生活に関する目標として、適切な量と質の食事を摂る者の増加を目指し、主食・主菜・副菜を合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合における平成34年度までの目標値を80%(平成23年度の現状値68.1%)と定めている。そこで、朝食摂取の有無だけではなく、朝食の内容について、A:バランスが整っていると考えられる食事(主食+主菜+副菜以上)、B:主食+主菜または、主食+副菜、C:単品+単品、D:単品1種類に分類し、普段食べている朝食がA~Dのどれに近いのか調査した。

その結果、毎日群は、バランスのとれた朝食を食べている傾向があり、週1~4日群は、単品摂取の傾向があることが示唆された(表8)。また、「朝食の時間は決まっているか」については、毎日群では「決まっている」が71.1%、「基本的には決まっているが時々ずれる時がある」が17.8%、「決まっていない」が11.1%であり、週1~4日群では、「決まっている」が25.0%、「基本的には決まっているが時々ずれる時がある」が43.8%、「決まっていない」が31.3%であった(表7)。このことから、毎日の朝食摂取が習慣化されていることが、バランスの良い朝食摂取につながることもおよび、毎日の朝食摂取を習慣化させるためには、朝食の時間を決めることが有効であるのではないかと示唆された。

そこで、現在このような生活を送っている学生の朝食の習慣は、いつ頃から始まっているものなのかということ調査した。その結果、毎日群、週1~4日群、欠食群ともに、未就学の時点では朝食の欠食はなく、小学生の時点でも欠食率は少ないことが明らかになった。しかし、ここで特徴的なのは、成長に伴う朝食の内容である。毎日群は、成長に伴い朝食の内容が改善しており、逆に、欠食群では、成長に伴い朝食の内容が乏しくなっている(表9-11)。また、欠食群の約半数が高校生の時点で欠食をしはじめているということが明らかになった。

若者が朝食を欠食する理由の一つとして、朝食を食べる意義が分からないという結果がある<sup>(9)</sup>。そこで、朝食を食べた日と、食べない日では、自分の体調または気持ちに変化があるかという質問を行った結果、「ある」と回答した人は、毎日群では46.7%、週1~4日群では12.5%、欠食群では0%であった(表12)。この結果から、毎日朝食を摂取する習慣のある者は、摂取しない日の体調の変化に気が付くが、欠食の者は、朝食を摂取することによる体調の変化に気が付きにくいのではないかとということが考えられる。このことが、欠食群の中には、「2食でも健康だから」、「朝食を食べなくてはいけない理由が分からない」など、朝食の必要性や意義を理解していない者が存在する(表3)理由となっているのではないかと考察された。

第3次食育推進基本計画<sup>(7)</sup>では、20代および30代を中心とする世代は、これから親になる世代でもあるため、こうした世代が食に関する知識や取組を次世代に伝え繋げていけるような食育を推進していくことが重点課題の1つとなっている。しかし、朝食の欠食率は、女性は



20代で最も高く、25.3%であり、30代女性は、14.4%となっている。また、男性では、30代の欠食率が高く、25.6%である。これは、親世代である20代、30代も、朝食の摂取率が低いという現状を表している。そこで、本学部に通う学生が、次世代にどのような形で朝食摂取について繋げていきたいのか意識調査を行った。その結果、現在の朝食摂取状況に関わらず、自分に子どもが生まれたら、子どもには朝食を摂取させたいと答えた者は100%であり、その理由として、「朝食は体にいいと思うから」、「朝から栄養を取って健康に過ごしてほしい」、「朝は一日のエネルギーになるから」、「集中力を高めてほしい」、「一日のリズムを作ってほしい」、「健康面・精神面・学習面の支援をしたい」、「食べさせない理由がない」、「子どもには三食とってほしい。その際は自分も一緒に朝食を食べたい」など、朝食の重要性を様々な視点からとらえたものが挙げられた。「子どもには三食摂ってほしい。その際は自分も一緒に朝食を食べたい」ということを挙げている学生は、自分も朝食を食べたいと思っているが、現時点ではそれができていない状況であると捉えることができる。

そこで、朝食摂取の上で重視することおよび、朝食における必要な支援について調査をした。その結果、朝食で重視することは、「食べるという行為」という回答が半数を超えた（表15）。このことから、朝食の内容以上に、朝食を食すことで目的が果たされていると考えている者が半数存在することが明らかになった。これが、表8において、週1～4日群の8割以上が、調理されていない食事：単品＋単品、または、単品1種類を朝食として選択する行動の表れになっていると考えられる。そこで、朝食を改善するための必要な支援について調査を行った。その結果、6割以上の学生が、「簡単に準備できる朝食レシピの紹介」を挙げ、「簡単に摂取できる朝食の組み合わせパターンの紹介」が49.2%、「家族や周りの人の支援」が36.1%と続いた（表16）。

学校、保育所等における食育の推進における取り組むべき施策<sup>(11)</sup>にある、食に関する指導の充実として、「学校では、学習指導要領に示された食育の推進を踏まえ、給食の時間、家庭科や体育科を始めとする各教科、総合的な学習の時間等、学校教育を通じて食育を組織的・計画的に推進する」とある。小学校および中学校学習指導要領内容の取扱いにおいて「家庭科の特質に応じて食育を資する」と明記されており、小学校5年生から始まる家庭科においても、平成23年度から実施されている学習指導要領では、「衣食住などに関する実践的・体験的な活動を通して、家庭生活を大切にすることをめざし、日常生活に必要な基礎的・基本的な知識及び技能を身に付けるとともに、家族の一員として生活をよりよくしようとする実践的な態度を育てる」ことを小学校家庭科のねらいとしている<sup>(12)</sup>。小学校から、中学校、高等学校へと続く家庭科の食物領域においては、「ゆでる料理」、「炒める料理」、「ごはんと味噌汁」<sup>(13-14)</sup>などからはじまる調理技術の習得や、3食食品群を用いた栄養バランスの把握などからはじめ、高等学校学習指導要領家庭<sup>(15)</sup>では、「人間の生涯にわたる発達と生活の営みを総合的にとらえ、家族・家庭の意義、家族・家庭と社会とのかかわりについて理解させるとともに、生活に必要な知識と技術を習得させ、男女が協力して主体的に家庭や地域の生活を創造する能力と実践的な態度を育てる」ことを目標とし教育している。現在の20代は、こうした小学校、中学校、

高等学校と続く家庭科の中で、食の重要性や調理の技術、バランスのとれた食事については学んできている。

畦は、教職課程で学ぶ女子大生が必要と考える食教育内容として家庭科の食に関する項目で9割以上の学生が「毎日朝食を食べる」という項目について教えることが「とても大切」と強く認識していることを明らかにしている<sup>(16)</sup>。

中学校家庭科の教科書では、「朝食を毎日食べていますか」<sup>(17)</sup>等の問いが設けられていたり、「朝食がなぜ必要か？」<sup>(18)</sup>等の根拠が示されていることによって、朝食の重要性を学び、その後の栄養素の働きや食品成分、食事バランスの学びにつなげている<sup>(19-20)</sup>ため、これまで日本人が継承してきたような、モデルとなるような理想的な朝食についての知識を若者は持っているとも考えられ、それを次世代につなげていく重要性を感じているとも考えられる（表14）。しかしながら、それが実践できていない理由として、現在の20代が、家庭生活や社会環境の変化に伴い、家庭生活において家族の一員として協力する経験が不足し、自分のライフスタイルに合わせてどのように生活に取り入れていけばよいのかがわかっていないということに課題があると考えられる。

平成32年4月から全面実施される新学習指導要領<sup>(21)</sup>では、小学校家庭の目標として、『生活の営みに係る見方・考え方を働かせ、衣食住に関する実践的・体験的な活動を通して、生活をよりよくしようと工夫する資質・能力を次のとおり育成することを目指す』としている。また、育成を目指す資質・能力を三つの柱『(1)家族や家庭、衣食住、消費や環境などについて、日常生活に必要な基礎的な理解を図るとともに、それらに係る技能を身に付けるようにする。(2)日常生活の中から問題を見いだして課題を設定し、様々な解決方法を考え、実践を評価・改善し、考えたことを表現するなど、課題を解決する力を養う。(3)家庭生活を大切にすることを育み、家庭や地域の人々との関わりを考え、家族の一員として、生活をよりよくしようと工夫する実践的な態度を養う。』により明確にしている。さらに、(1)として「知識及び技能」、(2)として「思考力、判断力、表現力」、(3)として「学びに向かう力、人間性等」として示されている。

また、各学年の内容B衣食住の生活(2)食事の役割では、『ア：食事の役割が分かり、日常の食事の大切さと食事の仕方について理解すること。イ：楽しく食べるために日常の食事の仕方を考え、工夫すること』、(3)栄養を考えた食事では、『ア：次のような知識を身につけること。(ア)体に必要な栄養素の種類と主な働きについて理解すること。(イ)：食品の栄養的な特徴がわかり、料理や食品を組み合わせるとる必要があることを理解すること。(ウ)：献立を構成する要素がわかり、1食分の献立作成の方法について理解すること。イ：1食分の献立について栄養バランスを考え工夫すること。』とある。

このことを踏まえ、自分の生活スタイルに合わせ、朝食の内容をスモールステップで無理なく改善していくために、新学習指導要領にある『(2)日常生活の中から問題を見いだして課題を設定し、様々な解決方法を考え、実践を評価・改善し、考えたことを表現するなど、課題を解決する力を養う。』ように、朝食摂取に関しても、個に合わせたライフスタイルに照らし合わせ、理想とする食事に近づくためにどのようなことなら実践できるのか、または何故実践できない

のか問題を見いだすとともに、個人情報に配慮しつつ、自分のもつ課題を解決していく力をもつことが大切である。

家庭科における資質・能力については、実践的・体験的な学習活動を通して科学的な理解を図り、それらに係る技能を身に付けるとともに、生活の中から問題を見いだして課題を設定し、それを解決する力や、よりよい生活の実現に向けて、生活を工夫し創造しようとする態度等を育成することを基本的な考え方としている。現在の20代の課題ともいえる、既習の事項の活用が出来る力を養っていくことが今後の食育や、家庭科教育の課題であるともいえる。

## 注

- (1) 『健康日本21（第二次）の推進に関する参考資料』厚生労働省（2012） pp. 25-26
- (2) 食育基本法第1条（2005）
- (3) 「全国学力・学習状況調査」文部科学省（2015）
- (4) 「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」スポーツ省（2015）
- (5) Kubota Y, Iso H, Sawada N, Tsugane S; Association of Breakfast Intake With Incident Stroke and Coronary Heart Disease: The Japan Public Health Center-Based Study. *Stroke*. (2016) 47(2): 477-81
- (6) 大和孝子、青峰正裕「女子大学生における冷え症と食習慣との関連」『総合検診』30巻3号（2003）pp. 323-328
- (7) 「第3次食育推進基本計画」内閣府（2016）
- (8) 「「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進について」文部科学省
- (9) 「平成27年国民健康・栄養調査報告」厚生労働省（2017）
- (10) 「健康日本21（第二次）」厚生労働省（2012）
- (11) 『平成28年度食育推進施策（食育白書）』農林水産省（2017）
- (12) 「小学校学習指導要領 第2章第8節 家庭」文部科学省（2008）
- (13) 『新しい家庭』東京書籍 平成22年検定済
- (14) 『わたしたちの家庭科 小学校5・6』開隆堂出版 平成22年検定済
- (15) 「高等学校学習指導要領 第2章第9節 家庭」文部科学省（2009）
- (16) 畦五月「教職課程で学ぶ女子大学生が必要と考える食教育内容」『就実論叢』第42号（2013）
- (17) 佐藤文子、金子佳代子ほか『新しい技術・家庭 家庭分野』東京書籍 平成23年検定済 p. 25
- (18) 鶴田敦子ほか『技術・家庭 [家庭分野]』開隆堂出版 平成23年検定済 p. 71
- (19) 前掲(11) pp. 25-39
- (20) 前掲(12) pp. 72-87
- (21) 「新小学校学習指導要領 第2章第8節 家庭」文部科学省（2017）

（受理日 2018年1月10日）